





مجلة أسبوعية تنشرها دار القبس للصحافة والطباعة والنشر بترخيص من شركة الإنشاءات والتحارة (قسم السلم الإستهلاكية) جدة ، المرخصة من شركة والت ديرني الكريت ص.ب. ٢١٨٠٠ الصفاة - رمن بريدي ٢٢٠٧٨ ماتف ۲۸۱۲۸۲ فاکس ۸۲۲۲۸۱ E-mall: manal@alqabas.com.kw

التاشر: شركة دار القبس التحرير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على وكلاء التوزيع أو الخط الساخن : 1111V=A (05P)

وكلاء التوزيع

الكويت: شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع

عاتف: ٢/١/٢ . مانف:

فاکس: ۲٤۱۷۸۰۹

السعودية: الشركة السعودية للتوزيع، هاتف: ٩٠٩،٩٠٦ (٢)

> الهاتف المعانى: (8002440076)

الكسين الرسوك ١٥١ (٢)

www.saudi-distribution.com البريد الإلكتروني:(E.Mail)

info@saudi-distribution.com البريد الإلكتروني:(E.Mail) orders@saudi-distribution.com

الإمارات: شركة الإمارات للطباعة

والنشر والتوزيع ماتف: ۲۲۲۲۲(3)

فاکس: ۲۲۷۳۲۲۲(٤)

البحرين: مؤسسة الهلال لتوزيع

الصحف، ماتف: ٠٠٠ ٢٩٤

فاکس: ۲۹۰۵۸۰

قطن: دار الثقافة والطباعة

والصحافة والنشر والتوزيع

هاتف: ۲۲۱۸۲ – فاکس: ۲۲۱۸۰

عمان: المتحدة لخدمة وسائل

الإعلام، هاتف: ٥٩٨٠٠٧ فاکس: ۲۰۱۵۲۰۷

سوريا: المؤسسة العربية السورية

لتوزيع المطبوعات

ماتف: ۱۱)۲۱۲۷۷۹۷ ماتف

فاکس: ۲۱۲۲۵۳۲ (۱۱۱) الأردن: شركة أرامكس للنقل

الدولي البسريع ماتف: ٥٥٨٨٥٥٥ (٦)

فاكس: ۲۳۷۷۳۳ (٦)

لَئِنَانَ: الشركة اللبنائية لتوزيع

الصحف والمطبوعات

هاتف: ۲۱۸۰۰۷ (۱)

فاكس: ٣٨٦٦٦٨٢)

Dismey () بشركة والت ديرني جميع الحقوق محفوظة لا يجوز استنساخ أي جرء من هذه المطبوعة أو حفظه في نظام استرجاع أو كمبيوتر، أو تراسله بأي شكل أو بأية طريقة البكار وأنية كانت أم ميكانيكية، تصويرية أم تسجيلية، دول إذن خطى بسيق من مالك العقوق

> طبعت عطابع القبس دولة الكويت





أصدقائي الأعزاء ،،

بالعام الجديد.

نستقبل بعد عدة أيام قليلة عاماً هجرياً جديداً، أتمنى أن يكون عام خير وسعادة على الجميع. وبهذه المناسبة السعيدة أتقدم لكم جميعاً بأجمل التهاني

فكل عام وأنتم بخير،

مع خالص تحياتي،،،





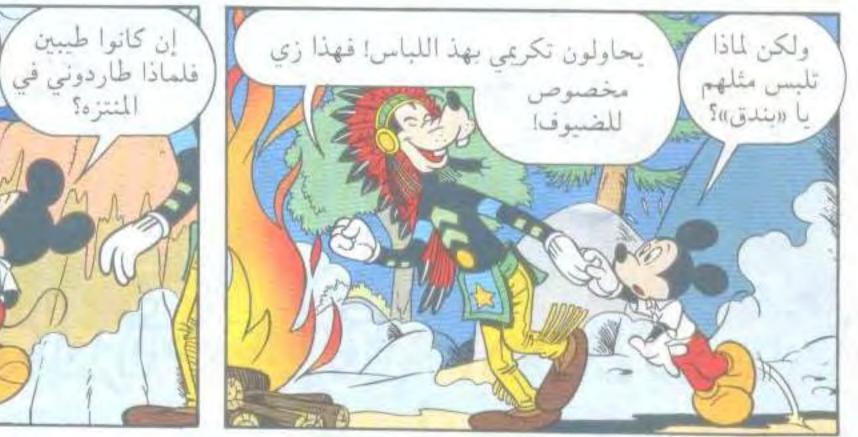






الهنود الحمر (٢)











































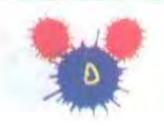


























































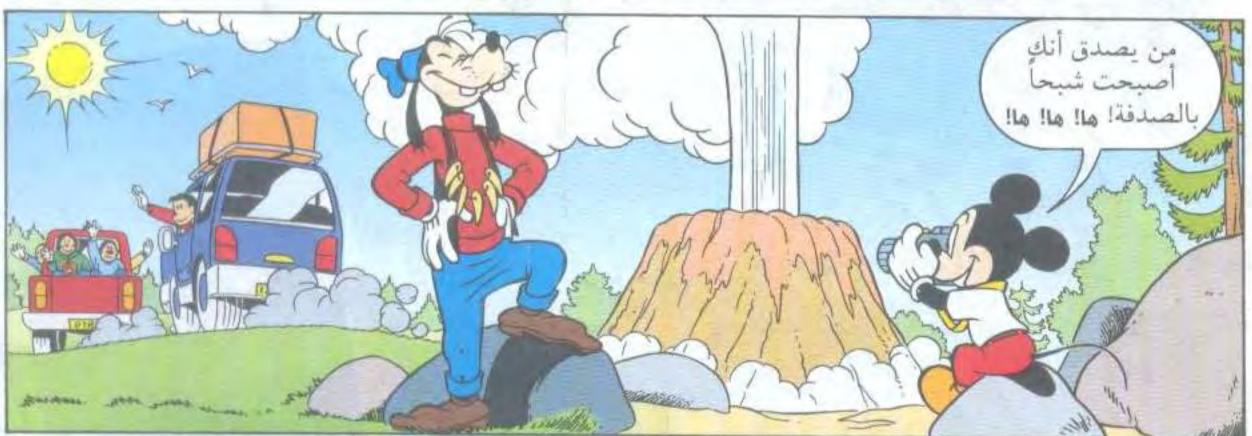








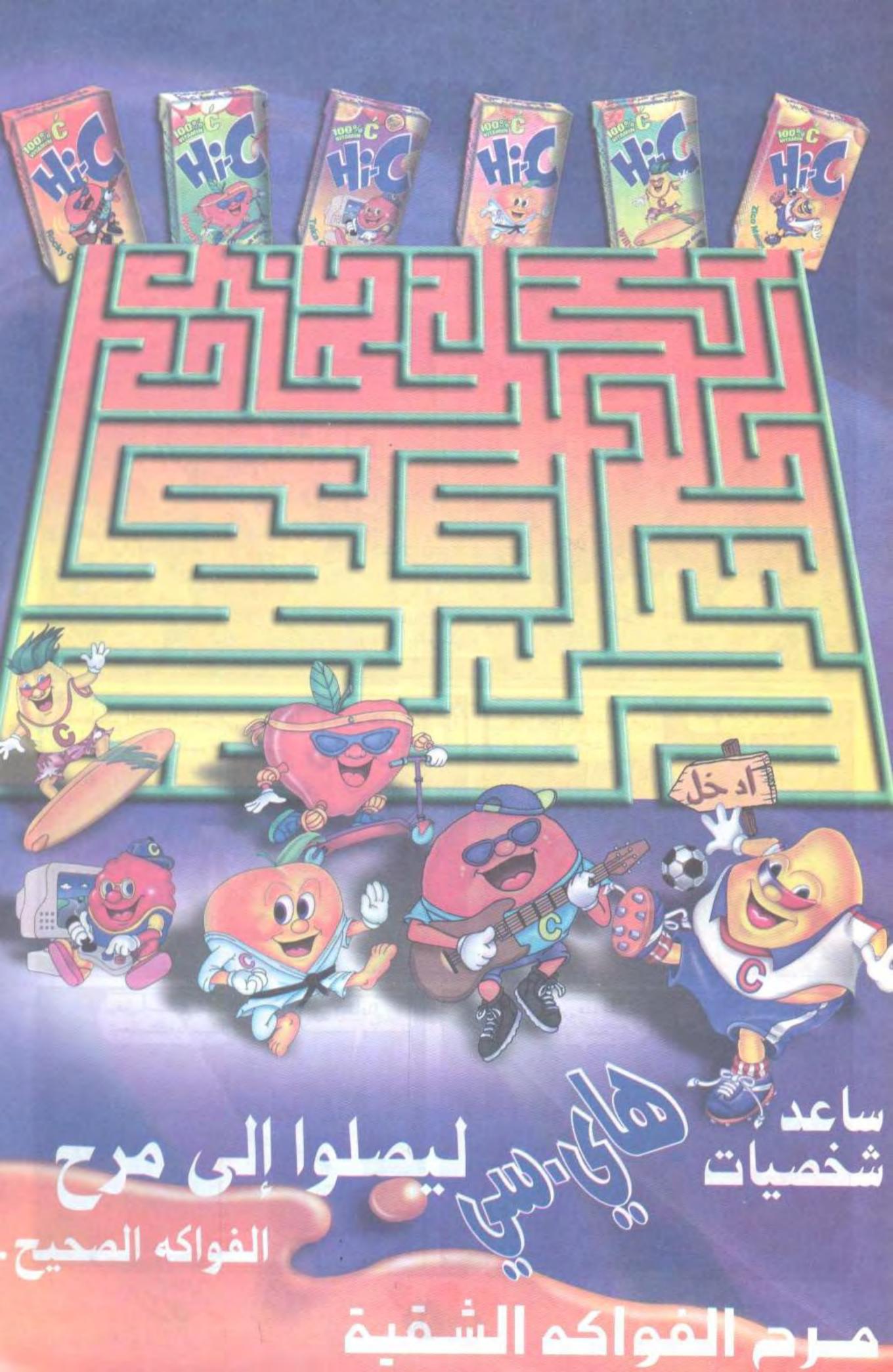






النهاية





عماري القلاع والعديد

العودة إلى السجن









































































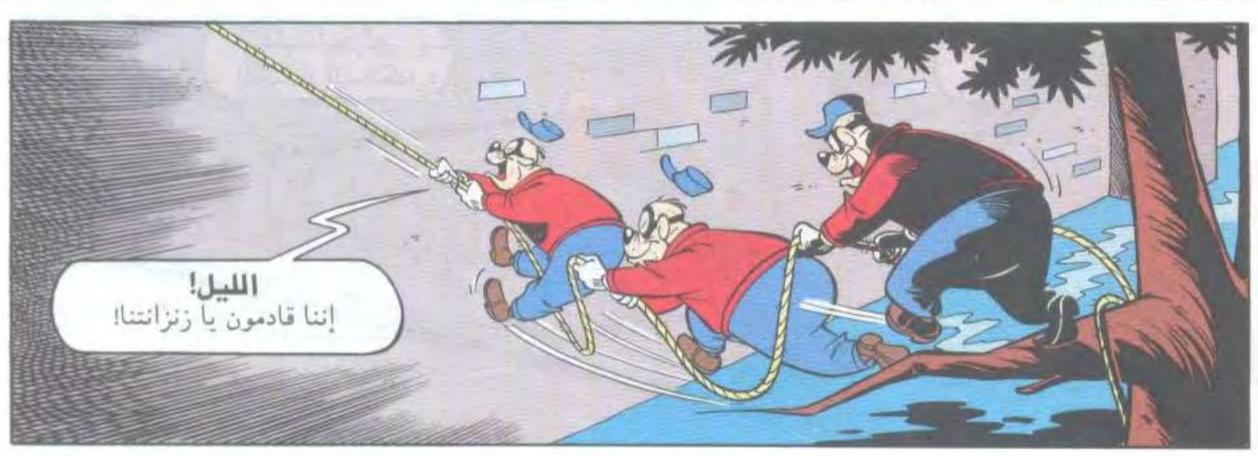










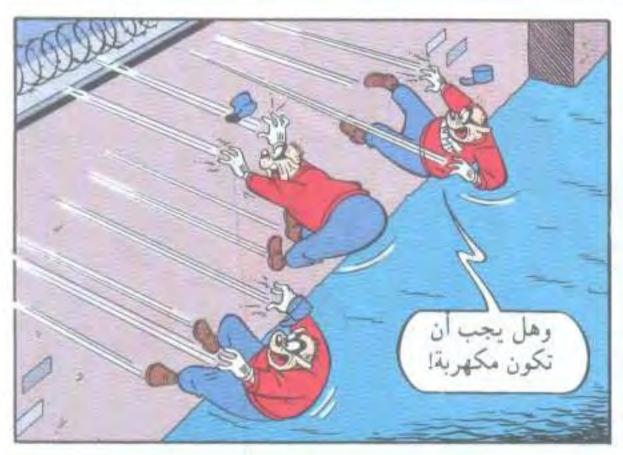






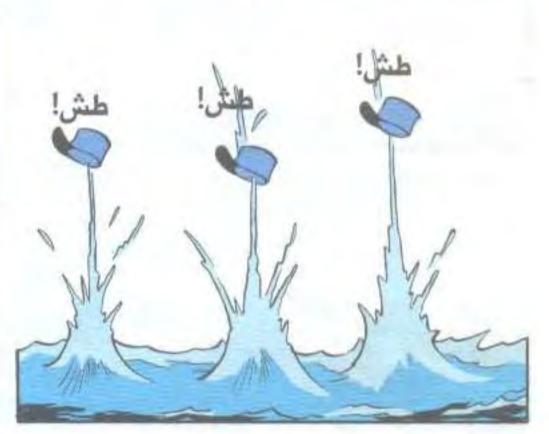
















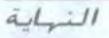
















إننا نستقبل سنة جديدة يجب أن نسترزيد فيها من الطاعات والبعد عن الذنوب والمعاصي ونجدد العزم على عدم العودة لتلك الأعمال في المسقبل. بقي أن نهنئكم بعام هجري جديد نتمني فيه كل الخير والتوفيق لأمتنا الإسلامية.

ولل عام وانتم بنير

التقويم الهجري

كان العرب يؤرخون بالأحداث المهمة في حياتهم، وكانوا يغيرون التاريخ عندما يستجد حدث، واستمر الأمر على ذلك في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم وأبي بكر الصديق، وفي عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه اجتمع الصحابة لاختيار تاريخ خاص بالمسلمين، فاتفقوا علم التأريخ بهجرة الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة وأن تكون الشمهور قمرية إبتداء من شهر

يحرم. فالشهر الأول من السنة الهجرية هو شه الشهر الأخ

هو شهر ذي الحجة أما الأشبهر الحر القعدة، ذو الحجة، محرم،

الأشهر الهجرية

الأشهر الهجرية مر

ربيع الثاني جمادي الأولى جمادي الثاني رمضان شوال ذو القعدة ذو الحجة







لأصحاب الجسم اللّين: وهي على نوعين: تمارين الليونة (ابتداء من عمر الـ٧ سنوات) وتمارين القوة التي لا ننصح بممارستها قبل عمر الـ٧ سنوات، تعمل هذه الرياضة على تطوير عضلات بلوغ الـ١٠ سنوات، تعمل هذه الرياضة على تطوير عضلات الجسم، فتنميها، وتزيدها ليونة، وتقوي القدرة على الإحتمال الجسم، فتنميها، وتزيدها ليونة، وتقوي الفكر والحركة الرياضية، وتساعد على التركيز والتنسيق بين الفكر والحركة الرياضية، وتساعد على التركيز والتنسيق أكثر لأنهن يتمتعن بقدرة أكبر عضلات الجسم.

تناسب ذوي الطبع الهادي، والذين لا يفضلون الرياضة القوية، يمكن البدء بمارستها في عمر الده إلى البدء بمارستها في عمر الده وخطط الله الرياضة تتطلب تركيزاً قوياً وخططاً ذكية في اثناء اللعب، وتحتاج إلى الليونة الجسدية والقدرة على التحمل والسرعة في التنقل، تعزز الثقة في النفس

الجسدية والقدرة على التحمل والسرعة في التنقل، بعزر التقة في الشفس وتساعد على الإنفتاح والنمو الفكري، ثما يؤثر إيجابياً في المحيط المدرسي والعائلي للطفل. سيئاتها أنها رياضة غير متوازنة، أي أن ثقل اللعب يتركز على جهة واحدة من الجسم هي جهة استعمال المضرب.

الذلك ينصح الخبراء عزاولة غارين جانبية تساعدكم في المحافظة على توازن جسمكم، كالسباحة مثلاً أو التجديف، تجنبوا المباريات الطويلة لأن ذلك قد يسبب إلتهاب مفاصل اليد وخاصة عضلات المرفق.

السامة

ينصح بهاللذين يعانون التسمية. يكن البدء بمارستها في عبر ٧ من وفي عبر ١٠٥ من وفي عبر ١١٥ سنة يكن البدء بمارستها في عبر ١٥٠ من وفي عبر ١١٥ سنة وما فوق فيمكن السباحة مسافة ٣٠٠ كلم وما يزيد على أن يتم قطع هذه المسافات على عدة مراحل، تسناعد السباحة في خسارة الوزن الزائد تدريجيا بفعل الاختلاف بين حرارة الجسم وحرارة المياه الذي يؤدي إلى ذوبان الوحدات الحرارية فيصبح الجسم متناسقاً أكثر وتنمو العضلات وتتركز. وتتطلب السباحة أيضاً المشي حوالي نصف ساعة يومياً لأن الجسم يكون في وضعية النوم مما ينع بعض الأعضاء من الحركة.





C.K.

الركض من وقت إلى آخر للحفاظ على نفس طويل وقوي.

























































































سباق الطيور





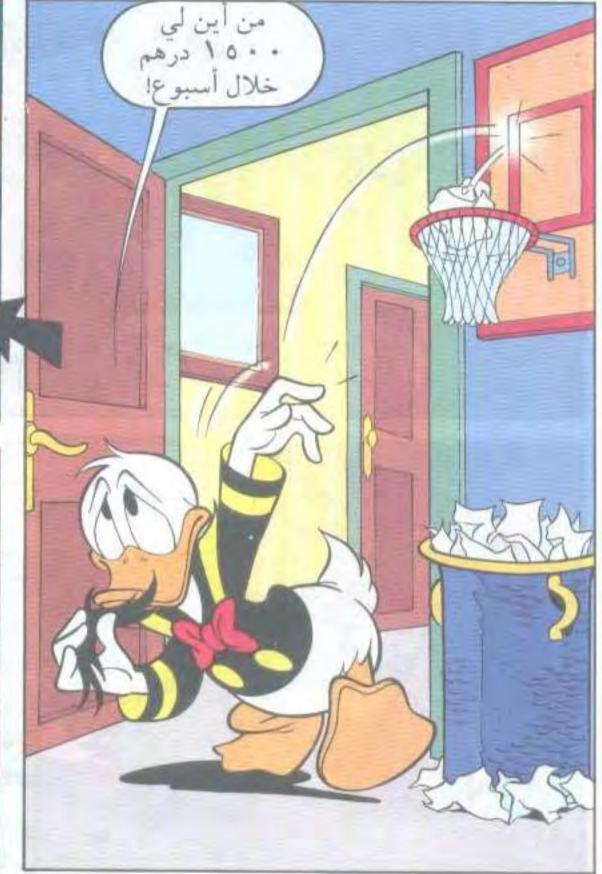
























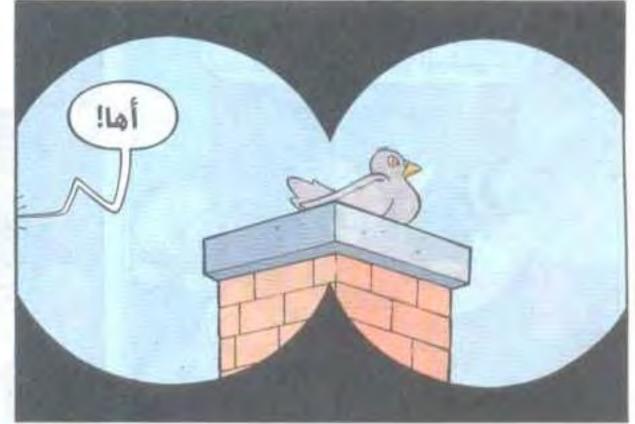












































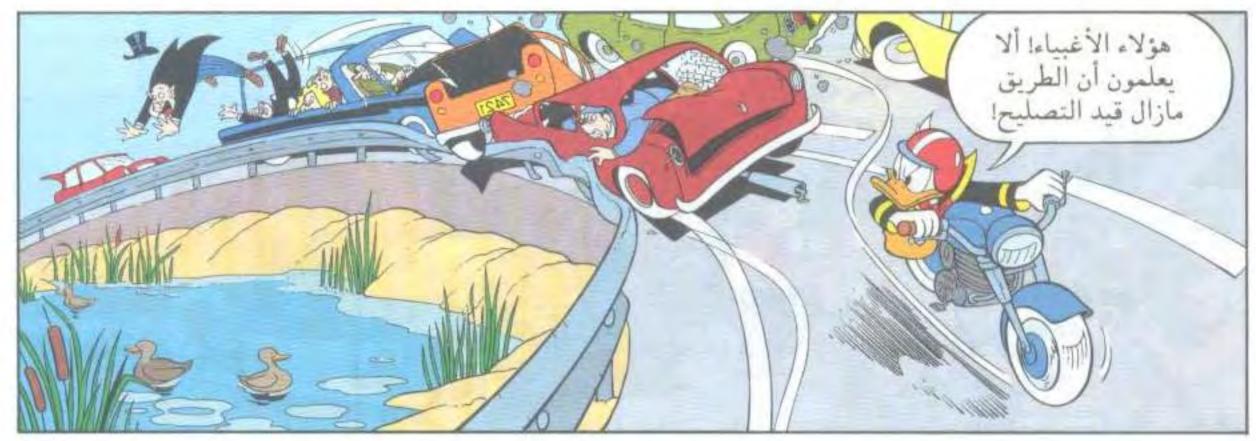








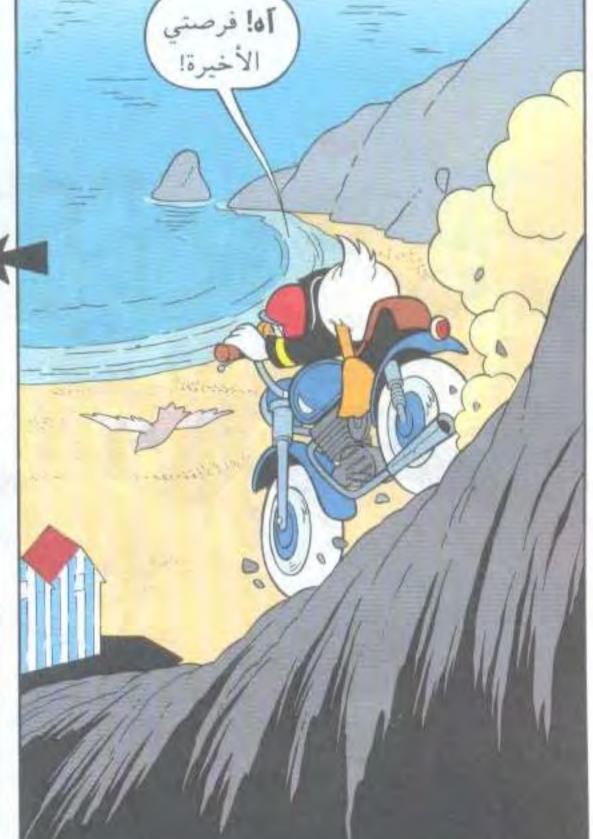






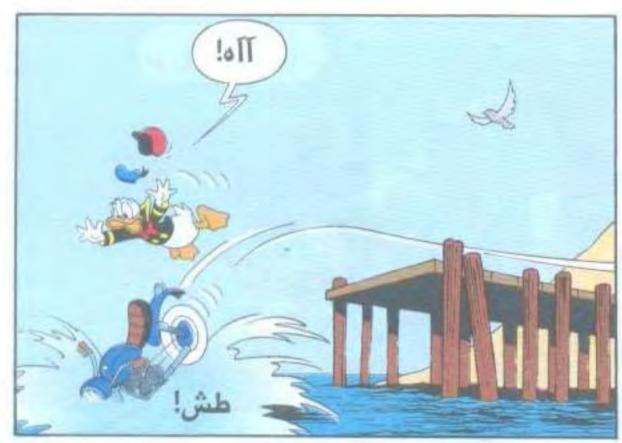
















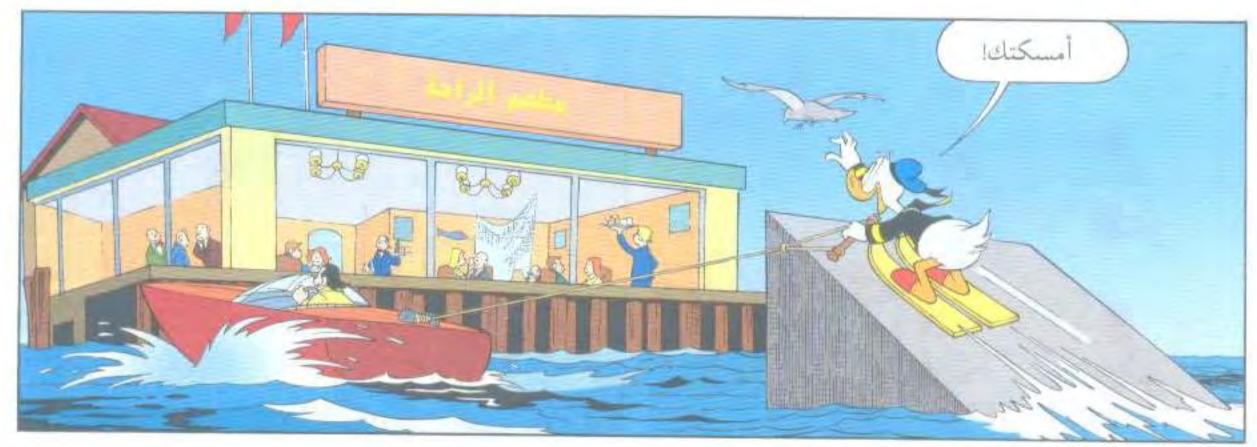






































































شهرة واسعة فهو يعد أحد معالم إيطاليا السياحية، وهو مبني من الرخام الأبيض الخالص ويتكون من ثمانية طوابق.

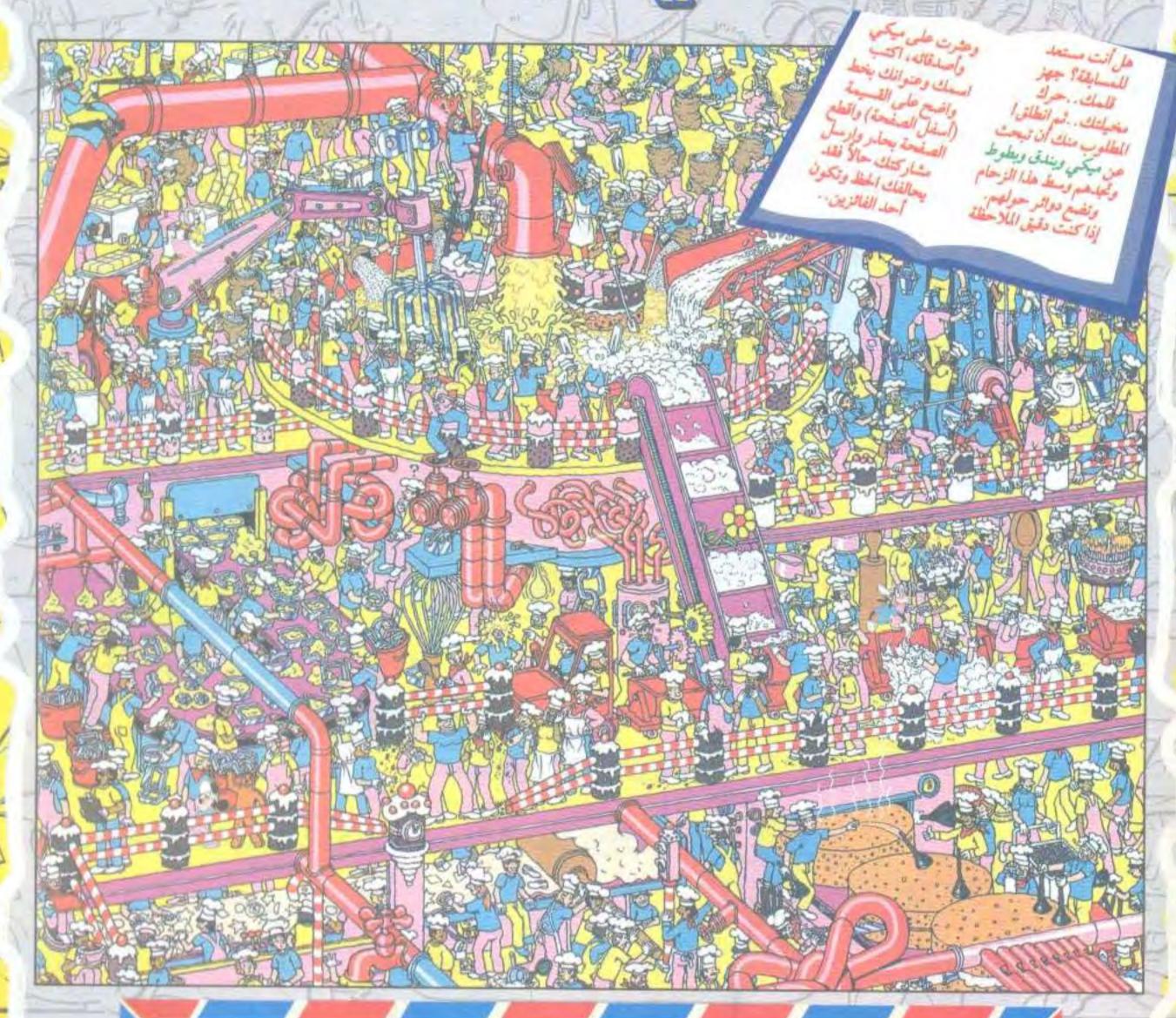
لماذا تظهر الكدمات حول العين؟

عندما يتلقى شخص كدمة على عينه فإنها تدهس الاوردة الدموية الواقعة تحبّ البشرة حيث تأخذ البشرة المحيطة بالعين عادة اللون الارجواني أثر انتشار الدم هناك وسرعان ما يتحلل الدم وتتحول الكدمة إلى خضراء ثم صفراء ثم تختفي.. ويشعر المرء بالكدمة عندما يصطدم بشيء ما بقوة فينساب قليل من الدماء حت البشرة.

وتظهر في بادىء الأمر كعلامة حمراء في الموضع الذي أصيب به الجسد ثم تتحول إلى الازرق الغامق وتؤلم بشدة لدى لمسها.



Resident of the second of the





مسابقة ميكي الأسبوعية

الإسم: العمر:

العنوان:

مسابقة ميكي الأسبوعية

ص.ب. ۱۲۸۰۰ الصفاة الرمز البريدي ۱۳۰۷۸ مجلة ميكي

الدولة:

المدينة:

هاتف:

فاكس:

l duuliõõ l Kilauuõ



- السابقة ليست محددة بسن معين.
- ◊ ترسل الإجابات برفقة القسيمة الأصلية ولا تقبل القسائم المصورة.
 - باكثر من قسيمة.

طريقة الإشتراك

- اشتر مجلة ميكي كل أسبوع وابحث عن ميكي وأصدقائه.
- املاً القسيمة المرفقة وأرسلها مع الحل إلى عنوان المجلة.
- ابحث عن اسمك ضمن الأسماء الفائزة في الأعداد القادمة 1
 - سيتم إعلان أسماء الفائزين بعد أربعة أسابيع.

أسماء الفائزين في المسابقة الأولى المنشورة في العدد (٣١٠):-

- ♦ الفائز الأول: آية محمد بدر الكويت
- الفائز الثاني: عبد الرحمن مصطفى أحمد الكويت
 - الفائز الثالث: آمنة علي الكويت
 - الفائز الرابع: وثيد يوسف محمد السيسي السعودية
 - الفائز الخاهس: مصعب محمد عثمان السعودية
 - الفائز السادس: هيا حسن الشيخ البحرين
 - الفائز السابع: على سائم ياقوت البحرين
 - الفائز الثامن : محمد خليل الصباغ قطر
- الفائز التاسة: اليقظان بن علي بن حمود الهوتي سلطنة عمان
 - الفائز العاشر: عائشة عبد القادر مراد الإمارات

على جميع الفائزيم مراجعة شركة التوزيع في بلدانهم الإستلام الجوائز.



20000

الفائز الرابع إلى العاشر

المفائز الثاني والثالث



Baskin ANDPACKED

أحصل الآن على عبوة "الباينت" الإقتـصـاديـة واختـر ما تشتهيـه من بين ٣١ نكهـة متغيرة يوميا داخل عبوة إقتصادية واحدة لأيس كريم باسكن روبت والإختيار الأول والمفضل للأيس كريم حول العالم. متوفرة أيضاً في أحجام أكبر وبتوفير أكثر.

البراعبي البرسمي



باسکر (روبٹر الأيسن كريم الأول في العدائم إ



www.americana-group.com

